

Digital rehabvecka för cancerdrabbade

Den digitala rehabveckan finansieras av CancerRehabFonden och utförs av Foodpower. Rehabveckan riktar sig till dig som har haft cancer och är färdigbehandlad.

Program

Programmet leds av en legitimerad psykolog, en yogalärare och Anna Ottosson, legitimerad dietist och grundare av Foodpower. 14 personer deltar i rehabveckan.

Programmet utgår från det upplägg som Foodpower har på sina rehabveckor med fysiska träffar, dvs samtal i grupp med psykolog, kostråd med dietist och yogapass. Foodpower beskriver den digitala rehabveckan som ”Dagar som ger kraft och styrka. Fokus på mat, yoga och kropp och själ – för dig som har haft cancer.”

Programmet pågår måndag till fredag klockan 9-12 eller 9-13. Detaljerat program skickas ut till anmälda deltagare.

Praktisk information

För att kunna delta i en digital rehabvecka behöver du:

- en dator med stabil uppkoppling (gärna med en nätverkskabel).
- en dator med webbkamera. De flesta laptops har redan en inbyggd kamera. Sitter du vid en stationär dator med separat skärm behöver du köpa till en webbkamera (det finns billiga).
- ett headset med mikrofon – annars blir det lätt rundgång och missljud som stör mötet. Det behöver inte vara dyr utrustning, det viktiga är att det finns en mikrofon så att de andra deltagarna kan höra dig.

Den digitala rehabveckan genomförs i mötesverktyget Zoom. Mer information om hur man använder Zoom kommer skickas ut till anmälda deltagare. Vill du redan nu lära dig mer om Zoom finns mycket information på nätet, där du kan hitta många användarguider.

För mer information kontakta CancerRehabFonden:

info@cancerrehabfonden.se

08-522 001 00